

ともに生きる

2007年

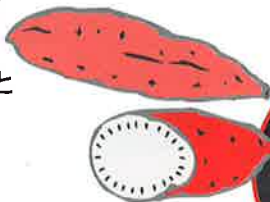
No.44

12月号

12月1日発行

実りの秋

寿老園にも実りの秋がやってきました。初夏に植えたさつま芋の苗がすくすくと成長し、10月には収穫、11月には焼き芋にさせていただきました。大きな焼きたての芋“熱い、熱い”と言いながら、皆さんでほおばりました。食欲の秋もしっかり満喫していただくことが出来たようです。



たくさん
収穫しました！



おいしい！



おいしい！



《 も く じ 》

P1

金屋町デイサービス大運動会
段原小学校交流会
老人大学祭

P2

健康豆知識

P3

レッツ！介護予防
作ってみよう簡単料理

P4

行ってきました！

老人大学祭

10月27日広島市老人大学の大学祭に今年も特別出演としてご招待いただきました。今年の踊りの演目は、「おてもやん」「船頭可愛いや」の2曲です。「おてもやん」は、寿老園では定番の踊りとなっており、衣裳やメイクを見ただけで思わず笑いがこぼれます。「船頭可愛いや」は、はじめは動きを揃えるのが困難だったものの、練習に練習を重ね息もピッタリになり、本番にのぞむことができました。どちらの踊りも、大きな拍手をいただき、満足のいく出来になったのではないのでしょうか。



金屋町デイサービス 大運動会



子供の頃を思い出し皆さん大ハッスルされました！赤白に分かれ大声で自分のチームを応援する人。メガホンを持ち元気に声援を送り、スリッパ移しは見事な手捌きで相手からスリッパを横取りしたり。玉入れは一丸となって点数を競い合い、楽しい1週間でした。
(スタッフより一言)「疲れました…」



金屋町デイサービスセンター 段原小学校交流会

10月24日、26日可愛いちびっ子が来てくれました。段原小学校4年生交流会では、おじいちゃん、おばあちゃんと楽しくけん玉やお手玉、カルタ、風船バレーと、あっという間の1時間。盛りだくさんメニューで良い思い出ができました。



あなたはどこまで糖尿病をご存知ですか？

現在、糖尿病患者は全国に500万人以上、40歳以上では10人にひとりといわれています。かつては贅沢病と呼ばれるほどに数少ない病気でしたが、平均寿命の伸長と生活環境の変化に伴い、いまや予備軍2000万人を数える新しい国民病として注目されるようになりました。ところが、風邪や腹痛のようにはっきりした症状が出ないため、発病している本人が、気づきにくく、知らないうちに病状を進行させてしまう例が多くあります。そこで糖尿病Q&Aをお届けします。

Q 糖尿病とはどんな病気ですか？

A その名のとおり尿の中に糖（ブドウ糖）が混じる状態をいいます。そのむかし、尿の跡に蟻が群がるのを見て、異常を察知したことに端を発しているようです。これは実は、尿に糖が混じる前に血液の中の糖が増えており、吸収できない糖が尿を通して排出されている状態なのです。

Q 血液中の糖分濃度が高くなる原因はなんですか

A 肝臓に蓄えられた多糖類（グリコーゲン）は、ブドウ糖に変わり血液によって運ばれ、全身の細胞に取り込まれてエネルギー源となります。そのブドウ糖を細胞に取り込むための仲立ちをするのがインスリンというホルモンなのです。インスリンは膵臓の中に点在する膵島（ランゲルハンス島）から血液中に分泌されますが、このホルモンの分泌量が減ったり働きが低下すると、血液中にブドウ糖があふれ、やむなく尿中に出てくる、つまり、糖尿病のルーツは、膵臓にあるというわけです。

Q 糖尿病は治るのですか。治療法は進んでいるのですか？

A 残念ながら、いったん糖尿病になると、ほとんどの場合は完治しません。したがって、非依存型の患者の大部分は、生涯にわたって、療養が必要となります。しかし、軽症の場合は、食事療法や運動療法で正常に近い血糖値が維持できます。中軽症の場合でも、血糖降下剤やインスリン注射で血糖値がコントロールできるため、正しい知識と自覚があれば病状は進行しません。

Q 糖尿病にならないためには、どんなことに気をつければよいのですか

A 糖尿病には二つのタイプがあります。一つは、インスリン依存症と呼ばれ、インスリンの分泌がほとんどない特異な体質の人がかかる糖尿病です。若年層に多いのですが、その例は少なく、全糖尿病患者の5%前後です。もう一つは、インスリン非依存型と呼ばれ、全糖尿病患者の95%前後がこれに該当します。もともとの体質に加えて、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの要因が重なり、加齢とともに膵臓の働きが衰え、糖吸収機能が低下して発病するのです。体質や加齢は宿命ですからどうしようもありませんので、直接の原因である過食や肥満などを解消する方向に生活習慣を切り替えるよう努めましょう。

Q どんな検査で糖尿病だとわかるのですか？

A 簡単な尿検査でも発見できますが、正確には血液検査による血糖値で判断されます。まず、空腹時の血糖値を測定したあと、ブドウ糖を服用し、時間経過による血糖値の変化を読みとって、診断が下されます。



血液検査による血糖値のめやす

		正 常
尿糖値		(-)
血糖値（空腹時）		65～109mg/dl
ブドウ糖 負荷試験	1時間後	180mg/dl以下
	2時間後	140mg/dl 以下
グリコヘモグロビン（HbA1c）		4.0～5.5（%）

レッツ!

介護予防

寝たきりにならないように一人ひとりの心がけ

同じ生きるなら前向きに、くよくよせず生きがいを見つけよう!

●生活習慣を整える

食事のバランスや適度な運動などを心がけ、病気を呼び込まないようにしよう。

●根気とねばりでがんばろう

地道な1歩いっほの積み重ねが健康をつくる。

●寝込まぬためには歩くこと

自分のペースでいいから歩くこと、運動すること。

運動をすることが少ない日常の生活の中で、筋肉や骨を強化することは、下半身の機能低下を防ぎ、運動器の機能向上の手助けをします。

元気体操

体の動きを改善し、筋肉を強くする運動です。無理をせず継続的に体力づくりに心がけましょう。

胸をそらす(2回)



足を片足ずつ上げて下ろす(4回)



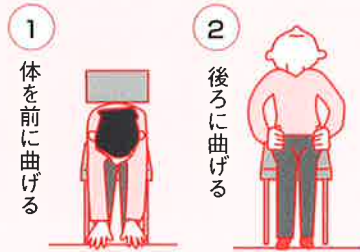
体を横に曲げる(左右1回ずつ)



その場で足踏み(16回)



体を前後に曲げる(前後に1回ずつ)



体を斜め下に曲げる(左右1回ずつ)



作ってみよう簡単料理

ほうれん草とエリンギの変わりお浸し

<材料>

ほうれん草 サラダ油 にんにく
エリンギ 醤油 酒 唐辛子 ごま油

<作り方>

1. ほうれん草、エリンギは食べやすい大きさに切る。
2. ゆで汁に塩とサラダ油少々を入れ1をゆでておく
3. しょうが、にんにくはみじん切りにし唐辛子は種を除き小口切りにしておく
4. 3をフライパンで熱し、しょうゆ、酒を加えひと煮立ちしたら茹でた野菜にかける

和え物の野菜を食べやすくするポイント

茹で水に少量の油を入れて茹でることで、野菜がしっとりおいしくいただけます。新たに炒めるよりは油も少なくヘルシーです。電子レンジで野菜を茹でる時は、少しの水を加えて過熱することでやわらかく仕上げるができます。

行ってきました!!

～ ロハスを学ぶ体験 ～

最近、ロハス、ロハスってよく聞くけど何だか解らない? 一体何だろう?

そんな素朴な疑問からでした。

LOHASは、「**L**ifestyles of **H**ealth And **S**ustainability」の頭文字をとった略語です。日本では、健康や環境問題に関心の高い人々のライフスタイルと意識され、一般的には、健康や癒し、環境やエコに関連した商品やサービスを総称して“ロハス”と呼び、ロハス的な仕事・物に興味をもつ人のことをロハスピーブルと呼ぶそうです。

具体的には…

1. 体にいいものを食べたり、使ったりして健康な体をつくる。
2. ライフスタイルを改善し、体や地球環境にできるだけ負担にならないように暮らす。
3. できるだけ質素に暮らし、地球の資源を大切にする。

食べることが大好きだから1.なら私でもロハスピーブルになれると思い、古来より食され、世界三大美女「小野小町」が愛したと言われる、今話題の健康食「自然薯」（自然生）を食べに、広島駅ビルASSEの6F「麦とろ横丁 一自然生山芋専科」に行ってきました。

店内は昭和初期の造りになっていて、昔懐かしいレトロな小物が良い雰囲気。ソファに座って駅前の夜景を満喫。まずは「ホッピー」で乾杯。ビールテ



イストの焼酎割り飲料、昭和初期の飲料、ご存知の方もしらっしゃるのでは? 味は、ビール

を薄くした感じ、私には少し物足りな

かったです。

料理は、自然薯が入っているものを注文しました。

★自然薯すりおろし…粘りも風味も豊か。食通になった気分。3歳は若返ったかな。

★自然薯入り自家製豆腐…注文を受けてから作るこだわりの一品。

★自然薯短冊サラダ…皮のまま入っていて歯ごたえあり、野生を感じさせる。

まだまだ食べましたが、これくらいにしておきます。昼のランチも充実していて、かなりお勧めだそうです。私も次はお昼に行ってみようと思っています。自然薯の風味を口にした時、ほのかに感じる懐かしさのような心身のゆらぎはまさに“癒し”。食べるだけで心も体もピカピカになった気がしました。大地の恵みに感謝、感謝です。これからも“ロハスピーブル”をめざします。

(山崎 知華)

「麦とろ横丁 一自然生山芋専科」

広島市南区松原町2-37 JR広島駅ビルアッセ6F

営業時間: 11:00~23:00 TEL 082-263-2395

自然生(じねんじょう)

元気のひみつ



【期待される効果】

若返り
ダイエット
滋養/消化
血圧調整/浄化
美容/血糖改善
成人病予防
免疫/強壮

- ◎新陳代謝が高まりカロリー消費が促進
- ◎コラーゲンを合成してシワ・たるみ・肌荒れを防ぎ、お肌再生作用も
- ◎含有栄養素もさることながら、その栄養素と一緒に食べた食物の消化も促して効能を発揮させる
- ◎豊富な食物繊維が体内を掃除して排ガスと便秘をうながす
- ◎血をきれいにし高血圧・低血圧どちらにも効用がある
- ◎血中コレステロールを抑制するなど、血糖値を適正に保つ働きを持つ
- ◎アクに含まれる酵素のイソフラボンは注目の抗酸化作用がある。免疫機能を高める成分が豊富。抗腫瘍・抗ガン作用
- ◎多くの酵素やホルモンが精力源をよみがえらせる更年期障害や前立腺のトラブルに効果がある



～探偵ガリレオ～
文藝春秋（東野 圭吾著）



今、話題の1冊と言えばコレ!!
今回は「探偵ガリレオ」を紹介します。
10月スタートでTVドラマ化されているのはご承知のとおりですが、その原作ということになります。本書は科学を題材としたミステリー小説であり、5つの短編で構成されています。「突然、燃え上がる若者の頭」「心臓だけ腐った死体」「幽体離脱した少年」…奇怪な事件を携えて、刑事草薙（くさなぎ）は友人の大学助教授湯川学を訪ねる。そして、この天才科学者が常識を超えた謎に挑む。著者の東野圭吾氏はかつてエンジニアという経歴を持っており、題材として描かれている奇怪な事件や現象などは、圧巻!! 科学には全く縁のない私ですらトリックを楽しみに一気に読み終えてしまったほどで、実に信じ難い、実に見事な科学に満ちあふれた展開は新しい世界を感じずにはいられません。これからの夜長を楽しむ1冊にはオススメです。
（藤井 珠美）

転ばん塾

転倒しないための介護予防教室

講師：高 芳照 氏（フィットネストレーナー）
時間：13：30～15：30

場 所

二葉の里集会所 1階
開催日

12月13日(木)

場 所

中山大堤集会所
開催日

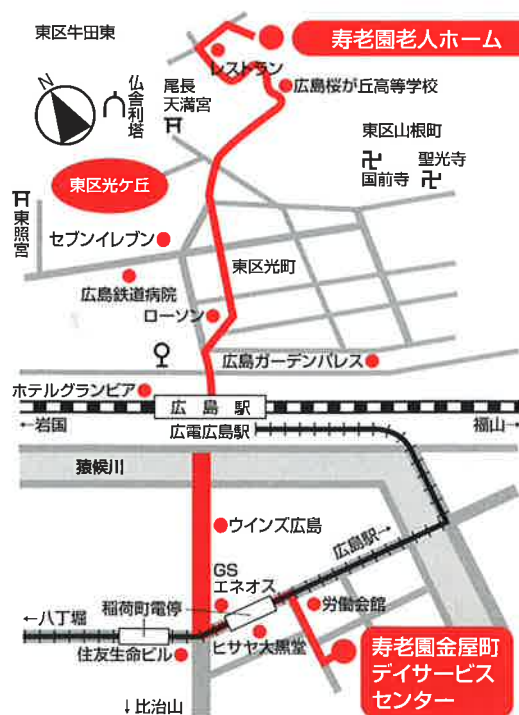
12月17日(月)

※興味のある方ならどなたでも参加いただけます。
※動きやすい服装でお越しください。
※1回のみの参加も大歓迎です。

主催：広島市二葉地域包括支援センター

◆問い合わせ先・申し込み先

TEL 082-263-3864 担当者/藪野・井上・長尾



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849

交通アクセス

JR 鉄道 広島駅（新幹線口）下車徒歩20分

郊外線バス 広島駅下車徒歩25分

市内電車 広島駅下車徒歩25分

市内バス

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL (082) 568-2200 FAX (082) 568-2066

交通アクセス

徒 歩 広島駅（南口）より徒歩10分

市内電車 稲荷町下車徒歩2分

市内バス 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは

<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「」の入力方法は **[shift] + []** を押さえてください。

寿老園のメールアドレスは

jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。

発行所：社会福祉法人 寿老園老人ホーム
広島市東区山根町38-23 発行責任者 武村浩司 電話 (082) 263-3841 1999年（平成11年）4月1日創刊